PONIEDZIAŁEK

SFD — Dziennik żywieniowy — PoTreningu.pl

	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
TUŃCZYK PASTA godz. 8:00					
Twaróg tłusty - Pilos	100 g	175.7	17.7	3.5	10.1
Tuńczyk kawałki w sosie własnym - B&K	120 g	125.4	30	0	0.6
Chleb żytni pełnoziarnisty	40 g	93.8	2.7	19.2	0.7
		394.9	50.4	22.7	11.4
PIERŚ Z WARZYWAMI godz. 12:00					
Kurczak pierś	130 g	144.3	27.3	0	3.9
Oliwa z oliwek	10 g	89.7	0	0	10
Kasza gryczana	50 g	166.2	6.3	31.8	1.6
Warzywa na patelnię - Biedronka	200 g	124.8	4	20	3.2
		525.0	37.6	51.8	18.7
JAJA SADZONE Z ZIEMNIAK... godz. 16:00					
Jaja kurze (100g)	120 g	167.6	15	0.7	11.6
ziemniaki	200 g	153.8	4	34	0.2
Kefir 2%	150 g	74.9	5.3	7.1	2.9
Masło extra	10 g	74.8	0.1	0.1	8.3
		471.1	24.4	41.9	23.0
KOKTAJL godz. 20:00					
Mleko Łaciate 2% - Mlekpol	200 g	99.2	6.4	9.4	4
SFD Wpc Protein Plus V2	22 g	80.7	17.6	1.1	0.7
Banan	100 g	94.3	1	21.9	0.3
Orzechy włoskie	20 g	131.7	3	0.5	13
		405.9	28.0	32.9	18.0

DOSTARCZONO:	1 796,9 kcal	białko: 140,4 g	węglowodany: 149,3 g	tłuszcze: 71,1 g
POZOSTAŁO:	1,1 kcal	białko: -0,4 g	węglowodany: 2,7 g	tłuszcze: -1,1 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 798,0 kcal	białko: 140,0 g	węglowodany: 152,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.TUŃCZYK PASTA -
Tuńczyk dowolnej firmy , ważne aby był w kawałkach a nie rozdrobniony , w sosie własnym lub w wodzie , zazwyczaj cała puszka to 120 g , odcedzasz i przekładasz do miseczki , dodajesz twaróg (dowolnej firmy ale ważne żeby był tłusty lub półtłusty - (zależy jak w tabeli opisane) doprawiasz pod siebie i możesz dodać dowolne inne dodatki (np. posiekana cebula , czosnek , papryka itp.).Podajesz z dodatkami z tabeli (zazwyczaj pieczywo z masłem , ale musi być uwzględnione)

2.PIERŚ Z WARZYWAMI -
Mięso uwzględnione w tabeli kroisz w drobną kostkę lub w paski lub robisz w dowolnej odpowiedniej dla ciebie formie , dodajesz na patelnie wraz z warzywami (firma mrożonki dowolna – biedronka to tylko przykład) możesz też śmiało dawać dowolne swoje kompozycje ze świeżych warzyw , doprawiamy pod siebie jak chcemy i pod przykryciem dusimy aż wszystko się rozmrozi i będzie wstępnie gotowe .Następnie ściągamy pokrywkę aby nadmiar wody odparował oraz aby wszystko ładnie się podsmażyło (jeśli lubisz) . Na sam koniec podlewamy oliwa z oliwek lub olejem rzepakowym z pierwszego tłoczenia (zależy co w tabeli uwzględnione) dodajemy ryż , makaron lub kasze (zależy co uwzględnione w tabeli) mieszamy i gotowe .
Kasza jeśli uwzględniona to możesz dać dowolną jaką lubisz , jeśli w tabeli jest ryż to może być dowolny a makaron jednak lepiej jak razowy żytni (pastani , penne) niż pszenny

3.JAJA SADZONE -
Jaja sadzone na maśle , podawaj z ziemniakami i kefirem dowolnej firmy (wszystkie dodatki warzywne wedle uznania)

4.KOKTAJL -
Produkty z tabeli do pojemnika i blendujemy (owoce można zamieniać tak jak było podane na pierwszej stronie startowej z ważnymi informacjami) .Jeśli w koktajlu jest uwzględniona dana ilość jogurtu lub mleka a ty chcesz mieć więcej koktajlu objętościowo lub jest za gęsty to oczywiście możesz dolać odpowiednią ilość wody wedle uznania .Jeśli w koktajlu jest uwzględniony twaróg pilos czy mleko łaciate czy jogurt jakiejś firmy to pamiętaj że firma może być dowolna a jedynie ważne żeby twaróg był np. tłusty lub półtłusty (zależy jaki uwzględniony) mleko 2% i jogurt np. 2%

Jeśli do koktajlu są uwzględnione wafle ryżowe to są one dowolnej firmy i dodajesz jako zagryzkę na podbicie węgli , jeśli jest uwzględnione masło orzechowe to dajesz dowolnej firmy ,najlepsze jak chodzi o sklad to GO ON lub SANTE lub dziki orzech dostępny w sklepie WWW.sfd.pl

WTOREK

SFD — Dziennik żywieniowy — PoTreningu.pl

	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
OWSIANKA godz. 8:00					
Mleko Łaciate 2% - Mlekpol	200 g	99.2	6.4	9.4	4
SFD Wpc Protein Plus V2	15 g	55.1	12	0.8	0.5
Orzechy włoskie	10 g	65.8	1.5	0.3	6.5
Słonecznik, nasiona	10 g	56.6	2.4	1.9	4.4
Rodzynki suszone	10 g	27.3	0.2	6.5	0.1
Płatki owsiane górskie ekstra	30 g	108.1	3.6	18.4	2.3
		412.1	26.1	37.3	17.8
MAKARON Z CUKINIA godz. 12:00					
Makaron Premium - Świderki 100% duru...	50 g	167.2	6.3	35.2	0.2
Cukinia	100 g	12.9	1	2	0.1
Schab świeży bez kości	130 g	226.2	27.3	0	13
Jogurt naturalny 2%	100 g	59.5	4.4	6.2	1.9
		465.8	39.0	43.4	15.2
TWARÓG Z MIODEM godz. 16:00					
Twaróg tłusty - Pilos	150 g	263.6	26.6	5.3	15.2
Chleb żytni pełnoziarnisty	50 g	117.3	3.4	24	0.9
Miód pszczeli	15 g	47.9	0	11.9	0
Masło extra	9 g	67.3	0.1	0.1	7.4
		496.1	30.1	41.3	23.5
KOKTAJL godz. 20:00					
Mleko Łaciate 2% - Mlekpol	200 g	99.2	6.4	9.4	4
SFD Wpc Protein Plus V2	40 g	146.8	32	2	1.2
Pomarańcza	200 g	86.8	1.8	19	0.4
Masło orzechowe - Sante	15 g	95	4.2	1.7	8
		427.8	44.4	32.1	13.6

DOSTARCZONO:	1 801,8 kcal	białko: 139,6 g	węglowodany: 154,1 g	tłuszcze: 70,1 g
POZOSTAŁO:	-3,8 kcal	białko: 0,4 g	węglowodany: -2,1 g	tłuszcze: -0,1 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 798,0 kcal	białko: 140,0 g	węglowodany: 152,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.OWSIANKA -
Płatki owsiane górskie ekstra lub zamiennie (ŻYTNIE , JĘCZMIENNE, orkiszowe ITP.) lub miks – wsypujemy do miski –. Dosypujemy inne

wymienione składniki . Owoce jeśli są uwzględnione możemy zamieniać według instrukcji podanych na pierwszej rozpisce z początku współpracy .

Jeśli w posiłku uwzględniona jest odżywka białkowa to najpierw wlewamy mleko potem dosypujemy odżywkę i dokładnie mieszamy a dopiero później dodajemy inne składniki (w innej kolejności może być problem z rozpuszczeniem się odżywki) .
Możesz jeść na zimno , na ciepło , zalać wcześniej i poczekać Az płatki zmiękną lub zjeść od razu , można grzać w mikrofali bez obaw .

Cynamon jest fajnym dodatkiem więc wedle uznania – może być szczypta , może być 1 g a może nie być wcale jak nie lubisz

2.MAKARON Z CUKINIĄ -

Cebula
Cukinia
Makaron Razowy (może być pszenny w ostateczności)
Olej rzepakowy tłoczony na zimno lub smalec lub oliwa (zalezy co uwzględnione)
Mięso uwzględnione w tabeli

Składniki dodatkowe: sól, pieprz, rozmaryn
Cukinie kroimy obieraczką tak by stworzyć długie cieniutkie paseczki a'la makaron, nie obieramy jej tylko tworzymy długie cieniutkie wstążki. Na rozgrzanej patelni podsmażamy mięso z cebulką (jeśli jest to wieprzowina lub wołowina to daj mielone , natomiast jeśli pierś to kroisz w bardzo małe kawałki). Przyprawiamy solą , pieprzem i rozmarynem (lub innymi ziołami do smaku) . Gdy mięso jest prawie gotowe dodajemy cukinie , dusimy kilka minut , jeśli w przepisie jest uwzględniona śmietana lub jogurt to zabielamy całość chwile gotując . Gdy potrawa jest gotowa dodajemy ugotowany makaron i wszytko razem mieszamy.

3.TWARÓG Z MIODEM -
Twaróg dowolnej firmy (wazne aby tłusty) podawaj z pieczywem z masłem (jeśli masło uwzględnione) na wierzch polej miodem dobrej jakości (nie sztuczny)

4.KOKTAJL -
J.W

ŚRODA

Dziennik żywieniowy — PoTreningu.pl

	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
KANAPKI godz. 8:00					
Chleb żytni pełnoziarnisty	50 g	117.3	3.4	24	0.9
Ser Gouda - Mlekovita	50 g	167	12.5	0	13
Polędwica sopocka	50 g	82.3	10	0.5	4.5
Bukiet 9 warzyw	100 g	34.8	2.2	5.6	0.4
		401.4	28.1	30.1	18.8
RYŻ PO CHIŃSKU godz. 12:00					
Ryż brązowy	50 g	159.2	3.6	34.1	1
Szynka wołowa	130 g	132.6	26	1.3	2.6
Sos Chiński - Łowicz	200 g	170.8	1.8	40	0.4
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	10 g	90	0	0	10
		552.6	31.4	75.4	14.0
MAKRELA LUB ŁOSOŚ godz. 16:00					
Makrela wędzona	120 g	266.2	25	0	18.5
Bułka pszenna	60 g	166	4.9	34.6	0.9
		432.2	29.9	34.6	19.4
KOKTAJL godz. 20:00					
Mleko Łaciate 2% - Mlekpol	200 g	99.2	6.4	9.4	4
SFD Wpc Protein Plus V2	40 g	146.8	32	2	1.2
Wiórki kokosowe	10 g	61.5	0.6	0.6	6.3
Banan	100 g	94.3	1	21.9	0.3
		401.8	40.0	33.9	11.8

DOSTARCZONO:	1 788,0 kcal	białko: 129,4 g	węglowodany: 174,0 g	tłuszcze: 64,0 g
POZOSTAŁO:	10,0 kcal	białko: 10,6 g	węglowodany: -22,0 g	tłuszcze: 6,0 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 798,0 kcal	białko: 140,0 g	węglowodany: 152,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.KANAPKI-

pieczywo uwzględnione w tabeli (graham możesz zamieniać z żytnim i odwrotnie – ważne aby pieczywo było pewne i z dobrym składem).Pieczywo smarujesz masłem (jeśli uwzględnione w tabeli) , nakładasz dodatki uwzględnione w tabeli (jeśli jest ser to jak najlepszej jakości a nie żaden sero podobny twór , jeśli w tabeli jest wędlina i jest jako SOPOCKA to ty się nie sugeruj nazwą bo to przykład a daj taką wędlinę na jaką masz ochotę ale ważne aby była dobrej jakości) jaja jak uwzględnione w tabeli to na twardo i na kanapki ,dodatki warzywne jako dodatek bez ograniczeń jak chodzi o ilość i rodzaj więc sobie warzyw nie żałuj .

2.RYŻ PO CHIŃSKU -

Mięso uwzględnione w tabeli dusisz pod przykryciem do miękkości (wołowe czy wieprzowe mięsa możesz zmielić lub kupić gotowe zmielone ale na twoich oczach bo garmażeryjne mięso jest kiepskiej jakości) , podsmażasz na źródle tłuszczu (jeśli uwzględnione w tabeli) , dodajesz sos uwzględniony w tabeli (śmiało możesz kupować Pudliszki lub Łowicz bo maja dość dobre składy) Sosy możesz dowolnie zamieniać bo mają podobne wartości a zależy co lubisz (Sos chiński , sos meksykański , sos słodko kwaśny itp.) Jeśli w tabeli masz np. 200 g sosu to reszty nie wyrzucisz więc daj do pojemniczka i do

zamrażalki (można mrozić , podpisz jaki sos i będzie na następny raz) i jeśli będzie następnym razem 200g a tobie zostało 250 no to dasz całość i nic się nie stanie jak zjesz więcej o 50g , natomiast jak będziesz miał 150 g to resztę podziel na 2 równe porcje i do zamrażalki na kiedyś .)Podajesz z ryżem lub z makaronem (zależy co uwzględnione) ryże możesz dowolnie zamieniać pod siebie (biały , brązowy , jaśminowy itp.)

3.MAKRELA / łosoś -
Kup makrelę wędzoną lub łososia (mają podobne makro) podawaj z pieczywem (waga w tabeli podana jest dla samego mięsa ryby)

4.KOKTAJL-
J.W

CZWARTEK

Dziennik żywieniowy

PoTreningu.pl

	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
JAJECZNICA godz. 8:00					
Jaja kurze (100g)	180 g	251.5	22.5	1.1	17.5
Masło extra	10 g	74.8	0.1	0.1	8.3
Chleb żytni pełnoziarnisty	40 g	93.8	2.7	19.2	0.7
		420.1	25.3	20.4	26.5
INDYK Z WARZYWAMI godz. 12:00					
Indyk pierś	140 g	119	26.6	0	1.4
Oliwa z oliwek	15 g	134.6	0	0	14.9
Warzywa na patelnię - Biedronka	200 g	124.8	4	20	3.2
		378.4	30.6	20.0	19.5
MAKARON Z MOZERALLĄ S... godz. 16:00					
Makaron wstążki długie - Lubella	60 g	206.8	7.8	42	0.8
Ser mozarella	50 g	112	10	0	8
Polędwica sopocka	40 g	65.8	8	0.4	3.6
Pieczarki	100 g	16.4	2.7	0.5	0.4
Śmietana 18% - Zott	100 g	189.2	2.6	4.2	18
		590.2	31.1	47.1	30.8
KOKTAJL godz. 20:00					
Mleko Łaciate 2% - Mlekpol	200 g	99.2	6.4	9.4	4
SFD Wpc Protein Plus V2	40 g	146.8	32	2	1.2
Banan	100 g	94.3	1	21.9	0.3
Pomarańcza	150 g	65.1	1.4	14.3	0.3
		405.4	40.8	47.6	5.8

DOSTARCZONO:	1 794,1 kcal	białko: 127,8 g	węglowodany: 135,1 g	tłuszcze: 82,6 g
POZOSTAŁO:	3,9 kcal	białko: 12,2 g	węglowodany: 16,9 g	tłuszcze: -12,6 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 798,0 kcal	białko: 140,0 g	węglowodany: 152,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.JAJECZNICA-
Jajecznice robimy według klasycznego przepisu – jeśli w tabeli jest podana większa ilość masła to możemy część dać jako bazę na patelnie a część na

pieczywo , jeśli uwzględniona jest jajecznica na bekonie i do tego masło to bekon na patelnie a masło na pieczywo . Jeśli natomiast nie ma masła to dajesz tylko minimalną ilość tak aby nie przywarła jajecznica do patelni.
Jeśli preferujesz jakieś warzywa po lub do jajecznicy (na osobnym talerzyku) to włącz je bo warzyw nigdy dość .
Jajecznice możesz oczywiście zamienić na jaja sadzone , jaja na miękko , na twardo .Masz wolną rękę

2.INDYK Z WARZYWAMI-
Mięso uwzględnione w tabeli kroisz w drobną kostkę lub w paski lub robisz w dowolnej odpowiedniej dla ciebie formie , dodajesz na patelnie   wraz z warzywami (firma mrożonki dowolna – biedronka to tylko przykład) możesz też śmiało dawać dowolne swoje kompozycje ze świeżych warzyw , doprawiamy pod siebie jak chcemy i pod przykryciem dusimy aż wszystko się rozmrozi i będzie wstępnie gotowe .Następnie ściągamy pokrywkę aby nadmiar wody odparował oraz aby wszystko ładnie się podsmażyło (jeśli lubisz)   . Na sam koniec podlewamy oliwa z oliwek lub olejem rzepakowym z pierwszego tłoczenia (zależy co w tabeli uwzględnione)   dodajemy ryż , makaron lub kasze (zależy co uwzględnione w tabeli) mieszamy i gotowe .
Kasza jeśli uwzględniona to możesz dać dowolną jaką lubisz , jeśli w tabeli jest ryż to może być dowolny a   makaron jednak lepiej jak razowy żytni (pastani , penne) niż pszenny

3.MAKARON Z MOZARELLA -
-Makaron pszenny (wstążki lub dowolny)
-Ser mozarella
-Pieczarki (kilka sztuk lecz możemy dać dowolną ilość jak lubimy)
-Mała cebula
-Dowolna szynka dobrej jakości (wędlina)
-Śmietana 18
-Mała łyżka mąki (opcjonalnie do zagęszczenia sosu)
-Sól do smaku
-Pieprz do smaku
- Natka pietruszki (jako opcja do posypania)

Sposób przygotowania

Makaron ugotuj w osolonej wodzie, powinien być al dente.

Pieczarki obierz, umyj i pokrój na plasterki , Cebulę obierz i drobno posiekaj. Do rondelka lub na patelnie wrzuć pieczarki oraz cebulę, nakryj naczynie pokrywką i duś do miękkości. Pod koniec zdejmij pokrywkę i odparuj nadmiar wody.
Plastry szynki pokrój w paseczki i dodaj na koniec do pieczarek i cebuli (wszystko delikatnie podsmaż mieszając .
Wlej śmietankę, dodaj sól i pieprz do smaku, zagotuj

Mozzarellę pokrój na mniejsze kawałki, dodaj do sosu, mieszaj do roztopienia. Jeśli sos jest zbyt rzadki, możesz zagęścić go łyżką mąki rozmąconej w odrobinie zimnej wody.

Ugotowany makaron przełóż na patelnię i wymieszaj z resztą składników.

4.KOKTAJL-

PIĄTEK

Dziennik żywieniowy — PoTreningu.pl

	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
OWSIANKA godz. 8:00					
Mleko Łaciate 2% - Mlekpol	200 g	99.2	6.4	9.4	4
Płatki owsiane górskie ekstra	30 g	108.1	3.6	18.4	2.3
SFD Wpc Protein Plus V2	15 g	55.1	12	0.8	0.5
Orzechy włoskie	10 g	65.8	1.5	0.3	6.5
Wiórki kokosowe	10 g	61.5	0.6	0.6	6.3
		389.7	**24.1**	**29.5**	**19.6**
RYBA Z ZIEMNIAKAMI godz. 12:00					
Mintaj mrożony	150 g	121.2	26.3	0	1.8
ziemniaki	200 g	153.8	4	34	0.2
Bukiet 9 warzyw	100 g	34.8	2.2	5.6	0.4
Oliwa z oliwek	10 g	89.7	0	0	10
		399.5	**32.5**	**39.6**	**12.4**
Twaróg z warzywami godz. 16:00					
Chleb żytni pełnoziarnisty	50 g	117.3	3.4	24	0.9
Ser twarogowy tłusty	150 g	262.8	26.7	5.3	15
Masło extra	15 g	112.2	0.1	0.1	12.4
Pomidor	20 g	3	0.2	0.5	0
Rzodkiewka	20 g	1.7	0.1	0.3	0
Cebula	20 g	5.4	0.2	0.9	0.1
Ogórek	20 g	2	0.1	0.4	0
		504.4	**30.8**	**31.5**	**28.4**
KOKTAJL godz. 20:00					
Kefir 2%	200 g	99.8	7	9.4	3.8
SFD Wpc Protein Plus V2	50 g	183.5	40	2.5	1.5
Grejpfrut	200 g	72.4	1.2	16	0.4
Wafle ryżowe naturalne	30 g	117.3	2.7	24.6	0.9
		473.0	**50.9**	**52.5**	**6.6**

DOSTARCZONO:	1 766,6 kcal	białko: 138,3 g	węglowodany: 153,1 g	tłuszcze: 67,0 g
POZOSTAŁO:	31,4 kcal	białko: 1,7 g	węglowodany: -1,1 g	tłuszcze: 3,0 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 798,0 kcal	białko: 140,0 g	węglowodany: 152,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.OWSIANKA -
J.W

2.RYBA Z ZIEMNIAKAMI -
Kup mirune lub mintaja - mrożone lub świeże (podobne wartości) jeśli mrożona to jak najmniejsza ilość glazury (są to jedne z lepszych ryb i mają bardzo dobry stosunek ceny do jakości) jak chcesz możesz zamieniać dowolnie na dorsza bo ma bardzo podobny skład ale jednak dorsz jest dość drogi . Na patelnie Tłuszcz uwzględniony w tabeli (rybę przyprawiasz (sól , pieprz i co tam uważasz mogą być gotowe

przyprawy)rybę podsmażasz (nie dusisz bo podczas duszenia może się zrobić gumowata lub się rozlecieć na papkę) Obsmażoną rybę odkładamy na talerz a na patelnie dosypujemy warzywa wedle uznania , obsmażamy lekko (doprawiamy) gdy wszystko będzie gotowe dodajemy rybę pokrojoną na małe kawałki , i podajemy z dodatkiem uwzględnionym w tabeli (ryz , kasza, ziemniaki itp.) Jeśli nie chcesz smażyć to możesz rybę ugotować na parze lub zrobić w piekarniku i wtedy oliwę możesz użyć na surowo do warzyw

3.TWARÓG Z WARZYWAMI -
Twaróg do miseczki , przyprawy wedle uznania , warzywa jakie mamy i jakie lubimy (wiosenne – pomidor, rzodkiew, papryka, ogórek , cebula, szczypiorek itp.) – kroimy w drobna kostkę i robimy twarożek z warzywami jako pastę lub możemy nałożyć sam twaróg na kanapki a warzywa w plastry .Masło na pieczywo jeśli uwzględniono .Warzywa w tabeli to tylko przykład jak chodzi o ilość i rodzaj , ty daj tyle ile chcesz i takie jakie chcesz .

4.KOKTAJL-

SOBOTA

SFD Dziennik żywieniowy PoTreningu.pl

	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
Omlet owsiany godz. 9:01					
Płatki owsiane górskie ekstra	40 g	144.1	4.8	24.5	3
Jaja kurze (100g)	120 g	167.6	15	0.7	11.6
Cynamon	1 g	3.5	0	0.8	0
Wiórki kokosowe	10 g	61.5	0.6	0.6	6.3
Orzechy włoskie	10 g	65.8	1.5	0.3	6.5
Truskawki	150 g	42.6	1.1	8.3	0.6
SFD Wpc Protein Plus V2	20 g	73.4	16	1	0.6
		558.5	**39.0**	**36.2**	**28.6**
KOTLECIKI Z JAJEK godz. 14:00					
Jaja kurze (100g)	180 g	251.5	22.5	1.1	17.5
Bułka tarta	15 g	51.3	1.5	10.7	0.3
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	10 g	90	0	0	10
ziemniaki	150 g	115.4	3	25.5	0.2
Bukiet 9 warzyw	100 g	34.8	2.2	5.6	0.4
		543.0	**29.2**	**42.9**	**28.4**
KANAPKI z pasztetem godz. 18:00					
Pasztet pieczony	100 g	393.1	17.1	11.2	31.1
Bukiet 9 warzyw	100 g	34.8	2.2	5.6	0.4
Kajzerki	60 g	175.2	4.5	34.4	2.2
		603.1	**23.8**	**51.2**	**33.7**
W CIĄGU DNIA godz. 20:00					
SFD Wpc Protein Plus V2	30 g	110.1	24	1.5	0.9
		110.1	**24.0**	**1.5**	**0.9**

DOSTARCZONO:	1 814,7 kcal	białko: 116,0 g	węglowodany: 131,8 g	tłuszcze: 91,6 g
POZOSTAŁO:	-16,7 kcal	białko: 24,0 g	węglowodany: 20,2 g	tłuszcze: -21,6 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 798,0 kcal	białko: 140,0 g	węglowodany: 152,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1,OMLET OWSIAMNY -
Płatki , jaja , orzechy , wiórki kokosowe (to co uwzględnione w tabeli) wsypujemy do pojemnika/garnuszka – blendujemy na drobno ,dolewamy trochę mleka jeśli ciasto jest zbyt gęste(musimy sami ocenić , nie powinno mieć konsystencji naleśnikowej a jednak znacznie gęstszą) ,dodajemy na patelnie rozgrzaną minimalna ilość oliwy i ręczniczkiem wycieramy (tylko aby omlet nie przywarł), wylewamy masę na mocno rozgrzaną patelnię i przykręcamy ogień na minimum lub jeśli chcemy ciasteczka to robimy gęstszą masę i łyżką nabieramy porcje na patelnie . Zostawiamy na minimalnym ogniu pod przykryciem , jeśli od góry ciasteczka/ omlet się zetnie i będzie gotowy do przewrócenia to przekładamy na drugą stronę i już bez przykrycia trzymamy 5-10 min(aby się nie przypalił). Teraz opcja do wyboru - jeśli mamy uwzględnione jakieś owoce jak maliny truskawki itp. To możemy albo zgnieść , zblendować i mieć polewę albo możemy surowe owoce wrzucić do masy i wymieszać przed smażeniem wtedy będzie fajnie smakować coś jak placek drożdżowy z owocami . jeśli mamy jednak uwzględniony Jogurt to miksujemy z truskawkami lub innymi owocami i polewamy omleta lub dajesz na osobną miskę i maczasz sobie kawałki omleta/ciastka (żeby nie był zbyt suchy).Jeśli w tabeli jest uwzględniona odzywka białkowa to z niej robisz polewe z jogurtem lub polewę z owocami lub możesz dodać bezpośrednio odżywkę do masy przed smażeniem . DO WYBORU DO KOLORU OPCJI ☺ możemy dodawać cynamon jako opcja bo fajnie smakuje

2.KOTLECIKI Z JAJEK -
Składniki:
-Jaja na twardo i jedno surowe
-Bułka tarta
-Łyżka siekanego koperku (opcjonalnie)
-Sól i pieprz do smaku

Ugotuj na twardo jaja (bazujemy na rozmiarach L - średnio jajo L ma wagę 60g) Obierz ugotowane jaja i umieść je w misce. Używając widelca dobrze je wygnieć, możesz też zetrzeć na tarce . Do masy jajecznej dodaj surowe jajko, siekany koperek (opcjonalnie), sól i pieprz. Całość dobrze wymieszaj. Uformuj małe płaskie kotleciki a następnie obtocz w bułce (ilość bułki w tabeli to tylko szacunek więc jak będzie trzeba dać więcej to dodaj)
Gdy już wszystkie będą gotowe nagrzej patelnię. Wlej olej lub smalec (wolna ręka). Kotlety smaż na średniej mocy palnika po 3-4 minuty z obu stron, do zarumienienia (czas smażenia zależy od ustawionej mocy palnika).
Podawaj z dodatkami z tabeli (dowolny dodatek - kiszone , ćwikła , korniszony lub możesz zrobić klasyczną marchewkę duszoną według dowolnego przepisu z internetu)

3.KANAPKI Z PASZTETEM -
Kup jak najlepszy pasztet (pieczony w foremce itp.) (pewny z

dobrym składem)   podawaj z pieczywem i dowolnymi warzywami

4.W CIĄGU DNIA -
produkty z tabeli na podbicie makro dobowego

NIEDZIELA

SFD — Dziennik żywieniowy — PoTreningu.pl

	ilość	kcal	białko [g]	węglowodany [g]	tłuszcze [g]
Placuszki bananowe godz. 9:00					
Banan	100 g	94.3	1	21.9	0.3
Mąka pszenna typ 450	60 g	207.5	6	44.4	0.7
Cynamon	1 g	3.5	0	0.8	0
Jaja kurze (100g)	60 g	83.8	7.5	0.4	5.8
SFD Wpc Protein Plus V2	20 g	73.4	16	1	0.6
Olej rzepakowy tłoczony na zimno	10 g	90	0	0	10
Maliny	100 g	29.5	1.3	5.4	0.3
		582.0	31.8	73.9	17.7
SCHAB DUSZONY godz. 14:00					
Schab świeży bez kości	150 g	261	31.5	0	15
ziemniaki	200 g	153.8	4	34	0.2
Ćwikła z chrzanem - Krakus	100 g	65.3	1.6	14.5	0.1
		480.1	37.1	48.5	15.3
SAŁATKA GYROS z grzankami godz. 18:00					
Kurczak pierś	100 g	111	21	0	3
Kapusta pekińska	100 g	9.8	0.9	1.1	0.2
Papryka czerwona	50 g	12	0.6	2	0.2
Papryka zielona	50 g	7.8	0.5	1.2	0.2
Cebula czerwona	50 g	16.4	0.6	3.1	0.2
Jogurt naturalny 2%	100 g	59.5	4.4	6.2	1.9
Czosnek	10 g	12.6	0.6	2.5	0
Oliwa z oliwek	15 g	134.6	0	0	14.9
Ketchup pikantny - Pudliszki	30 g	41.7	0.4	10	0
Chleb pszenny	40 g	98.5	2.7	20.6	0.6
		503.9	31.7	46.7	21.2
W CIĄGU DNIA godz. 20:00					
SFD Wpc Protein Plus V2	40 g	146.8	32	2	1.2
Masło orzechowe - Sante	10 g	63.3	2.8	1.1	5.3
		210.1	34.8	3.1	6.5

DOSTARCZONO:	1 776,1 kcal	białko: 135,4 g	węglowodany: 172,2 g	tłuszcze: 60,7 g
POZOSTAŁO:	21,9 kcal	białko: 4,6 g	węglowodany: -20,2 g	tłuszcze: 9,3 g
ZAPOTRZEBOWANIE:	1 798,0 kcal	białko: 140,0 g	węglowodany: 152,0 g	tłuszcze: 70,0 g

1.PLACUSZKI BANANOWE-
Do miski wrzucić obranego banana i rozgnieść widelcem. Następnie dodać jogurt, jajko i cynamon - wymieszać trzepaczką na jednolitą masę.
Dodać mąkę i ponownie wszystko wymieszać trzepaczką lub zblendować . Smażyć na rozgrzanej patelni z dodatkiem niewielkiej ilości oleju (lub na suchej, nieprzywierającej patelni). Nakładać po łyżce masy na jednego placuszka, zrumienić z obu stron..Podawać z dodatkami z tabeli ,Jeśli jest uwzględniona odżywka to możesz ją dodać do ciasta albo możesz osobno wymieszać z minimalną ilością wody aby powstał gęsty krem i nim polej placuszki .Możesz tez odzywkę rozrobić z jogurtem (jeśli uwzględniony) lub z

wodą i stworzyć gesty krem do posmarowania placuszków .

2.SCHAB DUSZONY -
Schab przygotuj w dowolny sposób (gulasz , bitki itp.) gotowey woreczek sposób na , naczynie żaroodporne , , podawaj z ziemniakami i dowolnym dodatkiem.

3.SAŁATKA GYROS-
Pierś z kurczaka / indyka
WARZYWA DAJ POD SIEBIE JAK CHODZI O ILOSĆ I RODZAJ (w tabeli są tylko szacunki)
Papryka czerwona / zółta/zielona
Cebula czerwona (można też dodać białej)
Sałata pekińska lub lodowa
Jogurt naturalny 2%
2 ząbki czosnku
Sok z cytryny(opcja)
Pieprz, sól, papryka ostra, oregano/bazylia
Ketchup pikantny
Oliwa z oliwek
Pieczywo na grzankę

Przygotuj marynatę (oliwę z przyprawami ale bez czosnku wymieszaj dokładnie) , pierś kroisz w drobną kostkę i zamocz w marynacie , następnie wszystko wrzuć na rozgrzaną patelnie i podsmaż , w małej miseczce wymieszaj jogurt z rozgniecionym na prasce czosnkiem (ilość czosnku daj pod siebie)Warzywa kroisz w kostkę a sałatę rwiesz na drobno , jeśli masz akurat kukurydze z puszki to też możesz dać jednak jeśli robisz tylko dla siebie to szkoda kupować specjalnie duże opakowanie .Wszystko wymieszaj i podawaj z grzanką lub normalnie z pieczywem

4.W CIĄGU DNIA -
Odżywka z wodą + masło orzechowe dowolnej firmy